

خواص تخم بلدرچین

تامین انرژی و مواد غذایی مورد نیاز بدن، بهبود عملکرد ذهن و پیشگیری از آلزایمر، درمان افسردگی، جلوگیری از ریزش مو و .. از خواص تخم بلدرچین است.

تخم بلدرچین یک ماده غذایی بی نظیر با ارزش تغذیه ای بالا و کاربردهای درمانی بسیار است و همانند گوشت بلدرچین مصرف آن باعث تامین انرژی مورد نیاز روزانه بدن میگردد. متأسفانه غالب افراد جامعه در بین انواع تخم پرندگان تنها به مصرف تخم مرغ بسنده کرده اند، در صورتی که تخم سایر پرندگان نظیر تخم بلدرچین، تخم کبک، شتر مرغ، کبوتر، غاز یا اردک و ... نیز خواص مختص به خود را داشته و قرار دادن آنها در رژیم غذایی روزانه به سلامت بدن کمک خواهد کرد. یکی از بهترین انواع تخم پرندگان، که مصرف روزانه آن به ویژه برای کودکان توصیه میشود، تخم بلدرچین است. نتایج پژوهشگران در مورد خواص تخم بلدرچین نشان داده، تخم این پرنده کوچک در مقایسه با تخم مرغ شش برابر ویتامین آ، هفت برابر آهن و پنج برابر فسفر دارد و غنی از کلسیم است و به همین علت بمب ویتامین نام گرفته است. برخی تحقیقات این ماده غذایی را عاملی برای افزایش شیر مادر عنوان کرده اند. برای آشنایی بیشتر با خواص تخم بلدرچین و مزایای مصرف آن تا انتها با سناره همراه باشید.

مشخصات تخم بلدرچین

تخم بلدرچین همانند چته خود بلدرچین بسیار کوچک بوده، به طور تقریبی اندازه آن یک پنجم تخم مرغ میباشد. پوسته تخم این پرنده به صورت خالدار بوده و رنگ آن غالباً قهوه‌ای تیره متمایل به آبی است ولی گاهی به رنگ تا سبز و سفید نیز متغیر میباشد.

خواص تخم بلدرچین (طبیعت و خواص درمانی)

طبع تخم بلدرچین گرم و خشک بوده، برخی از مهمترین خواص درمانی آن عبارتند از:

- مصرف تخم بلدرچین برای کودکان بسیار مناسب بوده و متخصصان تغذیه مصرف آن را به دلیل کمک به رشد و افزایش ضریب هوشی کودکان توصیه میکنند. همچنین استفاده از تخم بلدرچین در به حرف آمدن کودکان موثر است.
- تخم بلدرچین سرشار از منیزیم و ویتامین های گروه ب بوده، از این رو ماده غذایی مفید برای تنظیم سیستم عصبی، درمان افسردگی، کاهش استرس، افزایش شادابی و نشاط است و باعث بهبود عملکرد و فعالیتهای مغز میگردد.
- تخم بلدرچین برای سالمندان بسیار مفید بوده، املاح موجود در آن در پیشگیری و بهبود آلزایمر موثر است.
- تخم بلدرچین برای دوران نقاهت بیماری ها به ویژه دوران نقاهت بعد از عمل های جراحی و زایمان بسیار مفید بوده باعث بازیابی انرژی از دست رفته بدن میشود.
- از خواص تخم بلدرچین به دلیل وجود آهن کمک به درمان و رفع کم خونی است.
- ترکیبات مغذی موجود در تخم بلدرچین، در دفع مواد رادیواکتیو، فلزات سنگین ناشی از آلودگی هوا (مانند سرب، جیوه) و مواد زائد بدن موثر است.
- از خواص تخم بلدرچین کمک به درمان بیماری هایی نظیر آسم و آرتروز روماتوئید است.
- مصرف تخم بلدرچین در دوران بارداری و شیردهی نیز بسیار مفید است و ضمن افزایش عملکرد سیستم ایمنی بدن، بر رشد بهتر جنین تاثیر دارد.

- مصرف تخم بلدرچین برای حفظ سلامت پوست و مو مفید می‌باشد، همچنین برای جلوگیری از ریزش موی سر و رفع کدری رنگ پوست می‌توان از ماسک تخم بلدرچین استفاده نمود

ارزش غذایی تخم بلدرچین

تخم بلدرچین همانند سایر تخم پرندگان سرشار از پروتئین، اسید آمینه‌های ضروری، عناصر معدنی مورد نیاز و انواع ویتامین‌ها است. میزان کلسترول زرده تخم بلدرچین از تخم مرغ معمولی کمتر بوده، لیکن میزان پروتئین آن حدود ۳ الی ۴ بار از تخم مرغ عادی بیشتر است و به لحاظ ارزش تغذیه‌ای در جایگاه بهتری قرار دارد. همچنین تخم بلدرچین حاوی کلسترول خوب HDL و نیز ماده شیمیایی کولین است که باعث می‌شود یک خوراک مقوی و سالم برای همه گروه‌های سنی به ویژه کودکان و دوران سالمندی باشد.

جدول ارزش غذایی و خواص تخم بلدرچین

مقدار در ۱۰۰ گرم	مواد و محتویات
3/7 تا ۸/۷ (درصد)	آب
1/1 تا ۴/۱ (درصد)	چربی
1/1 تا ۶/۱ (درصد)	پروتئین
1 درصد	کربوهیدرات
161 کیلوکالری	انرژی
844 میلی‌گرم	کلسترول
1/1 درصد	مواد معدنی

مضرات تخم بلدرچین (موارد احتیاطی و منع مصرف)

تا کنون عارضه خاصی در مورد مصرف تخم بلدرچین گزارش نشده است، تنها نکته قابل توجه اینکه با توجه به طبع گرم تخم بلدرچین، زیاده روی در مصرف آن به ویژه برای افراد با مزاج گرم مضر بوده و همانند سایر خوراکی‌ها رعایت اعتدال در مصرف آن ضروری است.



مرکز اطلاع رسانی طیور ایران

www.bankpoultry.ir

<https://t.me/bankpoultry>